実践報告：子育てに不安を抱える保護者への心理的支援

ーコロナ禍状況からみえてくる親と子の関係性の課題ー

櫻井未央・五嶋亜子（杏林大学　保健学部　臨床心理学科）

1. はじめに

子どもの発達や子育ての不安を抱えた保護者が子どもたちとともに互恵的に成長しあうことを支えるため，2020年度「子どもの発達に心配のある保護者への子育て支援」活動を実践した。

2020年2月に企画した本活動であるが，その直後の3月に緊急事態宣言が出され，世界中がさまざまな憶測やスティグマに翻弄された1年となった。新しい生活様式のなかで子どもたちの育ちを支えることの難しさを改めて考えさせる機会であり，活動も途中で修正を余儀なくされたが，細々と行った活動についてここに報告する。

2. 活動の目的と内容

【当初の企画】「親子でほっとタイム」というグループでのワークショップ

目的①：発達の偏りが気になる子どもたちが自由な枠組みで主体的に遊ぶ体験

目的②：不安を抱えて子育てしている保護者が，安心して思いを表出し支えられる体験

↓

【新型コロナ感染拡大に伴い企画変更】

目的①：休園休校となった緊急事態宣言下で，子育てや子どもたちに現れる影響について心理教育的情報をする

→活動①：「みんなどうしてる？新型コロナ禍の子育て」リーフレット作成・配布

目的②：新型コロナ禍での子育ての困難さを心理的にサポートする

→活動②：「子育て＆お子さんの発達について オンライン個別相談会」の開催

3. リーフレットによる心理教育的情報の提供

【作成の意図】

実際の内容を図1・2に示す。

（1） コロナ禍での子育て生活において想定される困難に合わせた，心理教育的な情報を提供する。なおかつ，一般的な子育てにも共通する汎化可能な問題を日常に根差した視点から取り扱う。

（2） WHOが示している「Healthy parenting」*が，広く子育て世代に伝わるよう検討する。

【配布先】

2020年10月に，三鷹市内の保育園・幼稚園・子育て支援センターなど計74カ所に郵送にて配布。杏林大学医学部付属病院の院内案内センター・小児科にも設置していただいた。

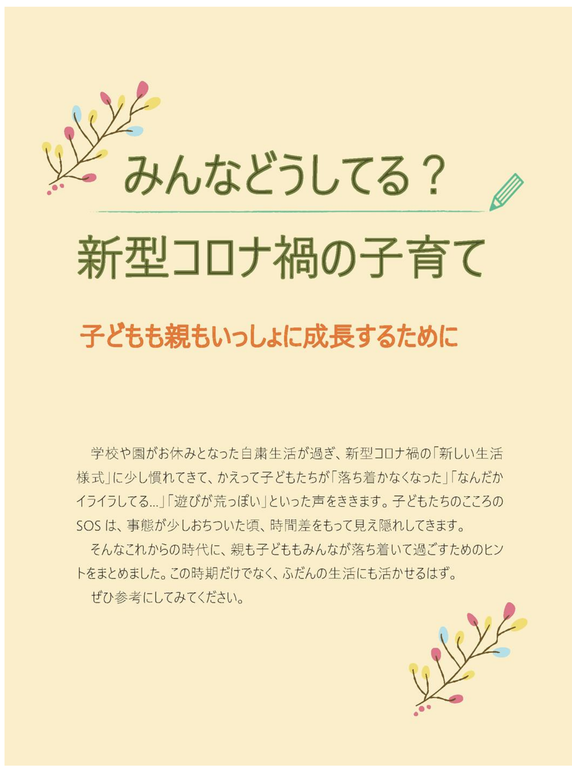

図1 リーフレット表紙

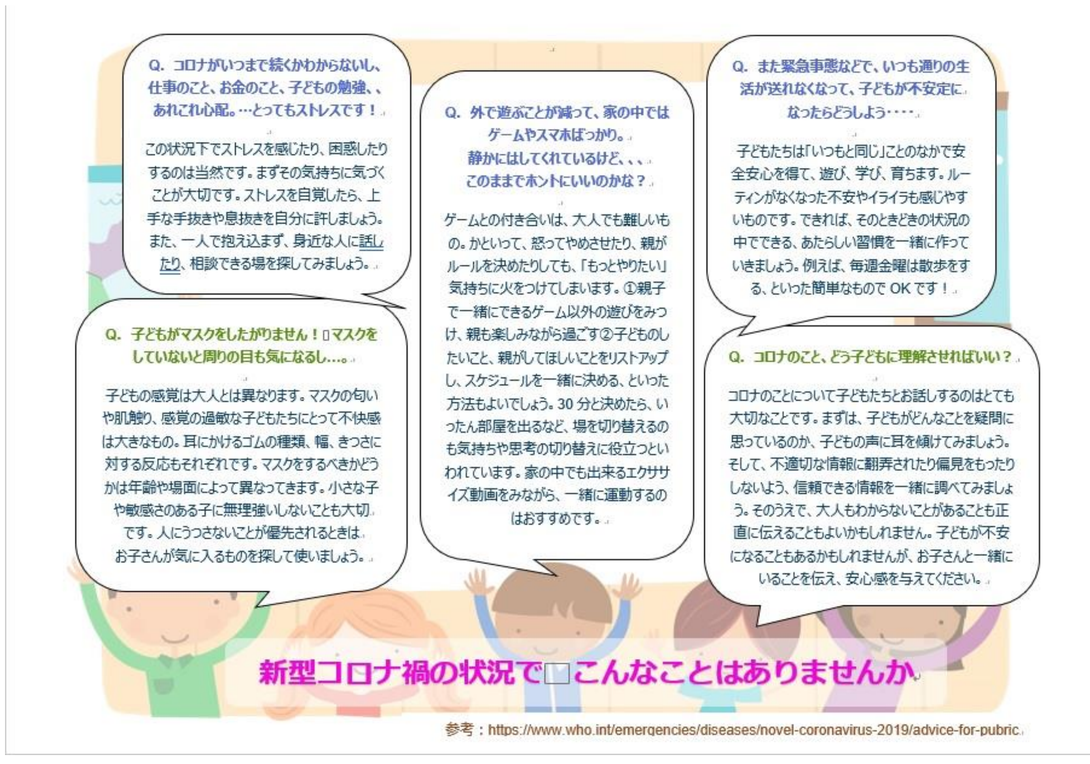

図2 リーフレット内容

＊パンデミック下の子どもたちに現れる可能性のある問題行動とそれに合わせた養育上の工夫について，WHOのHP上に示されている。Coronavirus disease（COVID-19）advice for the public: Advocacy: Parenting in the time of COVID-19.https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting（2020年8月20日取得）

4. 子育て＆お子さんの発達についてオンライン個別相談会

【活動概要】

＊対象：2歳位～就学前のお子さんの保護者の方

＊開催日：2020年11月6日（金）・7日（土）
　10時～15時・お一人50分間

＊案内方法：図3のチラシを作成・リーフレットと共に，近隣の子育て関連機関に配布

＊手続き：メールで申込→予約日時決定・相談方法の説明と同意・ZOOM ID送付

＊申込：申込3件・うち1件は事前にキャンセル

図3 チラシ

【相談概要】2件とも2～5歳の二児を子育て中の母親からの相談

相談① 第2子に手がかかり，怒鳴ったり，つらくあたってしまう

要点：第1子はかわいいが，第2子を愛せない。第2子の多動傾向に振り回され，怒鳴ったり，閉じ込めたりするしかない。夫は子育てに非協力的で孤軍奮闘の中，コロナ禍で母の仕事が休業。子どもたちとの自粛生活で子育てのしんどさが募る。そうした思いを語る中，第2子のせいだと思っていたが，実は私自身の問題であると思う，と気づきを深められた。子どもの発達のアセスメントや心理的ケアと同時に，母親の心理的支援にも対応できるクリニックを紹介した。

相談② 第1子の不登園の対応について

要点：コロナ禍の自粛期間以後，登園を渋る第1子。“良い”母親でありたいという思いからさまざまな葛藤が語られた。その中で，母にとっては，自粛期間中，家族以外と接触せずに過ごした時間は安心できる時間であり，母自身，外の世界に安心を得ることが難しい面や，母が第1子と一緒に居たい思いがあることに気づかれた。相談予定の発達相談機関で，子どもの発達的な観点だけでなく，母自身の思いも相談できるとよい旨，共有した。

【本活動の心理的支援の意義】

（1） 子どもの問題だけでなく，親と子の関係性にも着目

子どもの「問題行動」の背景に親子の関係性のテーマがあることは多い。

相談①：愛着関係のこじれの修復

相談②：母自身の無意識的な分離不安が子どもに与える影響

（2）不安や悩みを抱えつつ相談につながれないでいる層へのアプローチ

本活動の位置づけとして，以下の2点を重視

①「ちょっと意見を聞いてみたい」といった小さなニーズでも参加できる

②「もやもやを晴らすためのはじめの一歩」として，漫然とした悩みでも参加しやすくし，今後，相談につながるきっかけへ

【今後の課題】

①本活動の案内周知が十分ではなかった

②オンラインで参加しやすい反面，ツールを使える人に限定された

↓

今後は，潜在化している層に案内が届く工夫やより気軽に相談しやすい配慮をする。

5. おわりに

実践活動から見えてきた子育ての今日的課題

（1）心理発達的な問題： 3密回避のために，子どもの育つ環境は一変した。健やかな育ちには“ほどよいgood enough”環境が必須だが，ほどよく密で距離のある関係・環境を提供することが難しい時期であった。それらが親と子にどのように影響を及ぼすか，今後も注視が必要である。

（2） ニューノーマルへの適応の問題： 子どもの発達に必要な一貫性や連続性が断絶された状況のうえ，ニューノーマルに合わせていかなくてはならないという，適応の問題が示唆された。

（3） “いつもの生活”を喪失する体験の影響： コロナ禍においても災害時と同等の喪失が体験される場合もあるが，子どもの悲嘆や不安はことばで表現されにくい。非日常のなかでも心理的サポートが求められる。

コロナ禍で拍車のかかった人と人，人と社会の関係性の分断を少しでも食い止め、子どもたちが心身ともにすこやかに育っていくために，また保護者が安心して子育てに向き合えるために，孤立感を和らげエンパワメントできるような心理的支援の方法，コミュニティの形成が期待される。

今回の活動の意義や課題を踏まえ，今後も子育て支援を展開していきたい。